

અંક : ૦૪

ઓક્ટોબર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

નૂતનવર્ષાભિનંદન



શુભ દીપાવલી

દશનામ

સરક્યુલર

તંત્રીલેખ...

વર્ષ : ૦૧

અંક : ૦૪

ઓક્ટોબર ૨૦૨૨


તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

ડિઝાઇન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Follow us on  Telegram
DASHNAM Circular
<https://t.me/dashnamcircular>

વિદ્યા સાથે બુદ્ધિચાતુર્ય પણ એટલું જ જરૂરી છે...

પ્રાચીનકાળમાં એક રાજ્યમાં એક પ્રખર જ્યોતિષ રહેતો હતો. સેનાપતિએ પોતાનો હાથ દેખાડ્યો. જ્યોતિષે હાથ જોતાં કહ્યું કે, “તમારું માત્ર એક અકવાડિયાનું જીવન બચ્યું છે.” સેનાપતિએ ડરને કારણે બીજા જ્યોતિષને પોતાનો હાથ દેખાડ્યો. તેણે કહ્યું કે, “આ જ્યોતિષની ભવિષ્યવાણી સાચી છે, પરંતુ હું એક અનુષ્ઠાન કરીને તમારું મૃત્યુ ટાળી દઈશ.” સાતમા દિવસે સેનાપતિનું મોત થઈ ગયું.

આથી બીજો જ્યોતિષ રાજા પાસે ગયો અને કહ્યું કે, “સેનાપતિનું મૃત્યુ આવ્યું નથી, બોલાવાયું છે. પ્રખર જ્યોતિષ જે બોલે છે એ સારું પડે છે.” આ સાંભળીને રાજાએ પ્રખર જ્યોતિષને બોલાવ્યો. રાજાએ ગુસ્સે થઈને તેને પૂછ્યું કે, “પાપી જ્યોતિષ, હવે તું તારો હાથ જોઈને બતાવ કે તારું મૃત્યુ કયાં લખ્યું છે?” આથી તેણે ચતુરાઈનો ઉપયોગ કરતાં કહ્યું કે, “મહારાજ, મારું મૃત્યુ તમારા મૃત્યુથી એક દિવસ પહેલાં થશે.” આ સાંભળીને જ રાજાનો ગુસ્સો ઠંડો થઈ ગયો.

કોઈપણ વિદ્યા સાથે બુદ્ધિચાતુર્ય પણ હોવું જોઈએ, જે સંકટના સમયે કામ લાગે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... ભગવાન શિવની પૂજા લિંગ અને મૂર્તિ
એમ બંને પ્રકારે કેમ કરાય છે?
- 07... મુલન ગોસ્વામી : ક્રિકેટને અલવિદા સાથે
એક સુવર્ણ યુગનો અંત...
- 09... આદર્શ માનવ - આદર્શ સમાજનું નિર્માણ...
- 11... બાપના હૃદયને દીકરીથી વધારે કોણે જાણ્યું છે?
- 12... આજના શિક્ષણનું મૂલ્ય કેટલું?
- 14... બોલતા પહેલા સો વાર નહીં તો
કમસે કમ દસ વાર તો વિચારો!
- 15... પરિવર્તનથી ડરો નહીં...
- 17... સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ...
- 19... ટામેટા ઇમ્યુનિટી વધારે છે, કેન્સરથી બચાવે છે...
- 21... કળશિયો અને પાણી... બોધ કથા...
- 22... હાસ્ય કણિકાઓ...
- 23... ચુરિક એસિડ શરીર માટે નુકસાનકારક...
- 23... ચિત્ર સંદેશ...
- 24... આભાર...



ભગવાન શિવની પૂજા લિંગ અને મૂર્તિ એમ બંને પ્રકારે કેમ કરાય છે?

શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત



શિવપુરાણ કહે છે કે સત્યયુગમાં રત્નલિંગની, ત્રેતાયુગમાં સુવર્ણના લિંગની, દ્વાપરયુગમાં પાટાના લિંગની અને કળિયુગમાં માટીના પાર્થિવ લિંગની પૂજા ઉત્તમ મનાઈ છે. આ ઉપરાંત અનેક દ્રવ્યોનાં લિંગ બનાવવામાં આવે છે.

**બ્રહ્મમુરારિચુરાચિંતલિંગં નિર્મલભાસિતશોભિતલિંગમ્ ।
જન્મજદુઃખવિનાશકલિંગં તત્ પ્રણામમિ સદાશિવલિંગમ્ ॥**

‘જે લિંગ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને દેવો વડે પૂજાયેલું છે, જે લિંગ નિર્મલ હોવાથી સ્તુતિ કરાયેલ અને શોભાયમાન છે તેમજ જે લિંગ જન્મથી ઉત્પન્ન થયેલાં દુઃખોનો નાશ કરનારું છે, તે સદાશિવ-શંકરના લિંગને હું પ્રણામ કરું છું.’

લિંગની પૂજા-ઉપાસના એટલે ભગવાન શિવની આરાધના. શ્રાવણ માસમાં તો બીલીપત્ર, દૂધ, જળ વગેરેથી શિવલિંગની ભક્તિભાવ સાથે પૂજા-અર્ચના નિરંતર ચાલ્યા કરે છે.

લિંગની વિભાવના :

‘લિંગ’ તો નિરાકાર બ્રહ્મને ઓળખવાની એક નિશાની, ચિહ્ન છે. શૂન્યમાંથી સૃષ્ટિ સર્જાય છે. નિરંજન-નિર્ગુણ-નિરાકાર બ્રહ્મની ઉપાસના માટે પણ ક્યારેક કોઈક નાનકડા પ્રતીક કે આકારની જરૂર પડે છે. એ નાનકડું પ્રતીક એટલે ‘લિંગ’. આ લિંગ સ્વરૂપ શિવમાંથી સમગ્ર બ્રહ્માંડના, સૃષ્ટિના તાણાવાણા વિસ્તરે છે. નિષ્કર્ષ રૂપે કહી શકાય કે પરબ્રહ્મ-સ્વરૂપ ભગવાન શિવજીની આરાધનાનું પ્રતીક એટલે ‘શિવલિંગ’. શિવપુરાણ, લિંગપુરાણ વગેરે પુરાણોમાં ‘લિંગ’ શબ્દ શિવ માટે પ્રયોજાયો છે. પદ્મપુરાણમાં કહ્યું છે કે ઉમા કે પાર્વતી શિવની શક્તિ છે. ઉમા લિંગની વેદી છે અને મહેશ્વર લિંગરૂપ છે. બંને અભિન્ન છે, બંને થકી સમગ્ર સૃષ્ટિનું રાજન થાય છે. શિવલિંગની પૂજા એટલે શિવ અને શક્તિ (પાર્વતી)ની પૂજા.

શિવલિંગનું રહસ્ય :

શિવપુરાણ, લિંગપુરાણ વગેરેના અનેક અધ્યાયોમાં શિવલિંગનું રહસ્ય, શિવલિંગ-માહાત્મ્ય, શિવલિંગના પ્રકારો, જ્યોતિર્લિંગો, પાર્થિવલિંગની પૂજનવિધિ વગેરેનું સવિસ્તાર નિરૂપણ થયું છે.

શિવપુરાણકાર વિશ્વેશ્વર સંહિતામાં મુનિઓના માધ્યમથી પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કરે છે કે અન્ય દેવોની માત્ર મૂર્તિઓની પૂજા થાય છે, જ્યારે શિવની પૂજા લિંગ અને મૂર્તિ એમ બંને પ્રકારે થાય છે, આવું કેમ? આના ઉત્તરમાં સુત

શિવલિંગનું રહસ્ય સમજાવે છે કે શિવ બ્રહ્મ-સ્વરૂપ હોવાથી નિર્ગુણ અને નિરાકાર છે. વળી, આકાર અને રૂપવાળા હોવાથી સગુણ અને સાકાર પણ છે. આમ શિવ નિરાકાર હોવાથી તેનું લિંગ પૂજાય છે અને સાકાર હોવાથી તેમની મૂર્તિ પૂજાય છે. અન્ય દેવો સાકાર ગણાય છે, તેથી એમની માત્ર મૂર્તિ પૂજાય છે.

શિવલિંગની ઉત્પત્તિ :

લિંગોત્પત્તિ સંબંધી લિંગપુરાણ, શિવપુરાણ વગેરેમાં કેટલીક કથાઓ આલેખાઈ છે. તે કથાઓ પ્રમાણે સૃષ્ટિના આરંભે બ્રહ્મા અને વિષ્ણુ બંનેમાં કોણ શ્રેષ્ઠ એ બાબતે વિવાદ થયો. તે બંનેનું અભિમાન દૂર કરવા મહાદેવે તે બંનેની વચ્ચે સ્તંભરૂપે પેતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કર્યું. બ્રહ્મા કે વિષ્ણુ એનું રહસ્ય સમજી શક્યા નહીં. શિવજીએ એ સ્તંભમાંથી પોતાના ‘શિવલિંગ’ની ઉત્પત્તિ કરી. શિવપુરાણમાં શિવલિંગનું મહત્ત્વ બતાવતાં કહ્યું છે કે લિંગસ્વરૂપ સ્તંભ આદિ-અંત-

રહિત છે. લિંગ તો ભકિત અને મુક્તિનું સાધન છે.

શિવલિંગના પ્રકારો :

શૈવપુરાણોમાં શિવલિંગના અસંખ્ય પ્રકારને દર્શાવ્યા છે. લિંગપુરાણ પ્રમાણે, શૈલ (પથ્થર), રત્ન, ધાતુ, કાષ્ઠ અને માટીમાંથી બનેલ એમ મુખ્ય પાંચ પ્રકાર છે. દરેક લિંગના મૂળમાં બ્રહ્મા, મધ્યમાં વિષ્ણુ અને પરબ્રહ્મ-સ્વરૂપ સદાશિવ લિંગના ઉપરના ભાગમાં છે. લિંગ એ પરબ્રહ્મનું ત્રિમૂર્તિરૂપ પણ ગણાય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને



રૂદ્રમય એવી ત્રિગુણાત્મિકા અંધિકા મહાદેવી એ લિંગની વેદી છે.

શિવપુરાણ (વિશ્વેશ્વરસંહિતા) પ્રમાણે લિંગના મુખ્ય બે પ્રકાર છે : સ્થાવર અને જંગમ, સ્થાવરલિંગની પૂજા અંબાસ્વરૂપ છે અને શિવલિંગ ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે. જેમ મહાદેવ પાર્વતીને ગોદમાં ધારણ કરે છે તેમ આ લિંગ નિરંતર પીઠને ધારણ કરી રહે છે. જંગમલિંગ ચલાયમાન છે. શિવપુરાણમાં બતાવેલ અન્ય લિંગોમાં પ્રણલિંગ, સ્થૂલલિંગ, પુરૂષલિંગ, પ્રકૃતિલિંગ, સ્વયંભૂલિંગ, બિંદુલિંગ, ચરલિંગ, ગુરૂલિંગ, રસલિંગ, બાણલિંગ વગેરે છે.

શિવપુરાણકાર સ્પષ્ટતા કરે છે કે શિવલિંગોની સંખ્યા અનંત છે, કેમ કે વસ્તુતઃ આખી પૃથ્વી લિંગમય છે અને આખું જગત પણ લિંગમય છે. બધાં તીર્થો લિંગમય છે. સઘળું જગત લિંગના આઘાટે ટકી રહ્યું છે. વળી શિવપુરાણ કહે છે કે સત્યયુગમાં રત્નના લિંગની, ત્રેતાયુગમાં સુવર્ણના લિંગની, દ્વાપરયુગમાં પારાના લિંગની અને કળિયુગમાં માટીના પાર્થિવલિંગની પૂજા ઉત્તમ મનાઈ છે. અનેક દ્રવ્યોના લિંગ બનાવાય છે.

‘ગરૂડપુરાણ’માં આવાં અનેક શિવલિંગો દર્શાવ્યાં છે. એ પૈકી કેટલાંક અહીં નોંધવામાં આવ્યા છે :

(૧) ગંધલિંગ (કસ્તુરી, ચંદન અને કુમકુમથી બનેલ), (૨) પુષ્પલિંગ (ફૂલોનો), (૩) વાલુકાલિંગ (રેતીનું બનેલું), (૪) ચવ-ગોધૂમ-શાલિજલિંગ (જવ, ઘઉં અને ચોખાનું લિંગ), (૫) સિતાખંડમયલિંગ (મિસરીનું), (૬) તિલપિષ્ટોત્થ લિંગ (તલના ચૂર્ણનું બનાવેલું), (૭) વંશાંકુરમયલિંગ (વાંસના અંકુરનું), (૮) ધાન્યજલિંગ (ધાનનું), (૯) ફલોજલિંગ (ફળનું), (૧૦) નવનીજલિંગ (માખણનું), (૧૧) પિત્તલજલિંગ (પિત્તળનું), કાંસ્યજલિંગ (કાંસાનું

વગેરે લગભગ ૩૩ પ્રકારનાં લિંગ. આ બધાં લિંગની પૂજા કોઈને કોઈ સિદ્ધિ આપનાર બની રહે છે.

આવા લિંગ સાધારણતઃ અંગૂઠાના માપનાં બનાવાય છે. પાષાણ વગેરેનાં લિંગ મોટાં હોય છે. નર્મદા વગરે નદીઓમાં પાષાણલિંગ મળે છે. આવાં લિંગ ભુક્તિ-મુક્તિ પ્રદાયક હોય છે. નદીમાંથી બાણલિંગ પણ મળે છે. બાણસુરે આ લિંગની પૂજા કરીને અને તપસ્યા કરીને વરદાન મેળવેલું, તેથી તે ‘બાણલિંગ’ રૂપે પ્રખ્યાત થયું.

કાશીનગરીમાં તો સેંકડો લિંગો છે, તેથી તે નગરી ‘શિવલિંગમય’ કહેવાય છે. કાશીના લિંગ છે- સંગમેશ્વર, ભૂતેશ્વર, અવિમુક્તક, બટુકેશ્વર, સિદ્ધનાથેશ્વર, શૃંગેશ્વર, વૈદનાથ, ગોપેશ્વર, કામેશ્વર, નંદીકેશ્વર, પૂરેશ્વર વગેરે. વિભિન્ન તીર્થોમાં પણ અનેક શિવલિંગો ગણાવાય છે. આ બધાં તીર્થો પાપનાશક ગણાય છે. વળી, શિવપુરાણમાં કહ્યું છે કે દેવોએ વિષ્ણુ પાસે શિવલિંગોની માગણી કરી, તો વિષ્ણુની આજ્ઞાથી વિષ્ણુકર્માએ અનેક ઉત્તમ લિંગ બનાવ્યાં અને દેવોને અર્પણ કર્યાં. ઈન્દ્રદેવને માણેકનું લિંગ અપાયેલું! આમ, દેવો પણ શિવલિંગની પૂજા કરે છે.

દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગ :

લિંગોમાં બાર જ્યોતિર્લિંગોનો તો ભારે મહિમા છે. શૈવપુરાણો પ્રમાણે ભગવાન શિવ પ્રાણીઓના કલ્યાણાર્થે દરેક તીર્થમાં લિંગ રૂપે વાસ કરે છે. જે જે પુણ્યસ્થળે ભકતોએ એમની અર્ચના કરી, તે તે સ્થાને તે આવિર્ભૂત થયા અને જ્યોતિર્લિંગરૂપે કાયમ માટે પ્રતિષ્ઠિત થઈ ગયા. બાર જ્યોતિર્લિંગોમાં ગુજરાતના સોમનાથનું જ્યોતિર્લિંગ સર્વ પ્રથમ ગણાયું છે. ગુજરાતનું બીજું જ્યોતિર્લિંગ છે દ્વારકા અને બેટદ્વારકા વચ્ચેનું નાગેશ્વર.



મુલન ગોસ્વામી ક્રિકેટને અલવિદા સાથે એક સુવર્ણ યુગનો અંત...

શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી

■ જામજોધપુર ■



માત્ર દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ સમાજનું જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર દેશને વિશ્વ ક્રિકેટમાં ગૌરવ અપાવનાર, મુલન ગોસ્વામીએ ક્રિકેટમાંથી સન્ધ્યાસ લેવાની જાહેરાત કરતા, સુવર્ણ કારકીર્દીનો અંત આવ્યો હતો.

મુલન ગોસ્વામી ઈ.સ. ૨૦૦૨માં ભારતીય ટીમમાં પસંદગી પામ્યા હતા. સતત ૨૦ વર્ષ સુધીની સેવા દરમિયાન અનેક કીર્તિમાન પોતાના નામે કર્યા. હાલ મહિલા વનડે ઇતિહાસમાં ૨૫૦+ વિકેટ મેળવનાર તે વિશ્વની એકમાત્ર મહિલા ક્રિકેટર છે. માત્ર સારા ક્રિકેટર તરીકે જ નહીં, પરંતુ ઉત્તમ વ્યક્તિ તરીકે તેને અનેક યુવા પ્રતિભાને પ્રોત્સાહન આપ્યું. નિવૃત્તિ વેળાએ

કેપ્ટન હરપ્રીતકોર ભેટી રીતસર રડી પડી હતી. જે તે વાતની સાક્ષી પૂરે છે.

ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ વિશ્વફુલક સુધી પહોંચાડનાર મુલન ગોસ્વામીને હૃદયપૂર્વક ખૂબ ખૂબ અભિનંદન સાથે, શેષ જીવન તંદુરસ્તી સાથે વિતાવે તેવી સમસ્ત ગોસ્વામી સમાજ વતી શુભકામનાઓ.

મહિલા ક્રિકેટ જગતમાં બહુમુલ્ય યોગદાન આપી આપણા ગોસ્વામી સમાજ તેમજ દેશને ગૌરવ અપાવવા બદલ મુલન ગોસ્વામીને "દશનામ સરકયુલર" તરફથી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.





આદર્શ માનવ આદર્શ સમાજનું નિર્માણ...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



“ઊઠો, જાગો અને ઈચ્છે પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો.”

સ્વામી વિવેકાનંદજીનું સંક્ષિપ્ત જીવનચરિત્ર સૌનાં મનહૃદયને પોતાની તરફ આકર્ષે છે. સ્વામીજીનાં વિચારો અને ઉદ્ગારો આપણાં જીવન, મન, હૃદય અને આત્માને પ્રત્યક્ષ રૂપે કાર્યાન્વિત થવાની શક્તિ આપે છે. સ્વામીજીનાં શક્તિદાયી વિચારો અને ઉદ્ગારોથી લોકો જાગ્રત થશે, એમના આહ્વાનથી શક્તિભૂત થશે, એમના વિચારોને જીવનમાં જીવી બતાવીને પોતાનું, સમાજનું અને રાષ્ટ્રીય જીવનનું પુનઃ નિર્માણ કરશે.

જ્યારે આપણે કેળવણી વ્યાપક કરીશું, ભોગ આપતાં શીખીશું, જ્યારે આપણે અંગત હિતો અને સ્વાર્થથી પર થતાં શીખીશું,

ત્યારે જ આપણે ત્યાં પણ પ્રજાકીય તંત્રની બુનિયાદ ઉપર કામ કરી શકીશું.

દરેક કાર્યને ત્રણ સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે : ‘અવગણના’, ‘વિરોધ’ અને ‘સ્વીકાર’. જે વ્યક્તિ પોતાની દીર્ઘદ્રષ્ટિથી પોતાનાં વર્તમાન સમય કરતાં ઘણું આગળ જોઈ શકે છે, તે જરૂર ગેરસમજનો ભોગ બને છે. એટલે વિરોધ તથા દમન ભલે આવે, અવવા દો. જો આપણે અડગ અને પવિત્ર રહી ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખીશું તો આ બધાં જ અવરોધો ઓગળી જશે.

જે વ્યક્તિ આદેશ પાળી જાણે છે, તે જ આદેશ આપવાને લાયક બને છે. માટે પ્રથમ

આજ્ઞાપાલન શીખો. પશ્ચિમનાં દેશોમાં જ્યાં એક બાજુ સ્વતંત્ર માનસની ભાવના જેટલી ઉન્નત છે, તેટલી જ ઉન્નત ભાવના આજ્ઞાપાલનની છે. આપણે ત્યાં તો સહુ પોતપોતાને મોટા માણસ માને છે. તેથી કોઈ પણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. ખૂબ જ સાહસિકતા, અપાર હિંમત, અખૂટ શક્તિ અને આ બધાં ઉપરાંત સંપૂર્ણ આજ્ઞાકિંતતા. આ એવા લક્ષણો છે, જે વ્યક્તિને તથા રાષ્ટ્રને નવું જીવન બક્ષી શકે. પણ, આપણામાં આ લક્ષણોનો અભાવ છે.

કોઈપણ કાર્યની સફળતા પરસ્પર પ્રેમ ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યાં સુધી ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ અને મિથ્યાભિમાન હશે ત્યાં સુધી કોઈપણ કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકે નહીં.

આપણે ત્યાં કામ કરવાનાં સંગઠિત પ્રયાસો માત્ર એક જ ખરાબીથી ડૂબી જાય છે. આપણે કાર્યપદ્ધતિનાં સિદ્ધાંતો કેળવ્યા નથી. આમાં ભાઈબંધી ન ચાલે. જેમ લોકે કહે છે તેવી “આંખની શરમ” પણ ન રખાય. જે કાર્ય પોતાની જવાબદારીનું હોય તેનો સંપૂર્ણ અને શુદ્ધ હિસાબ રાખવો જોઈએ. ભલે પોતાને ભૂખે

મરવાનો અવસર આવે તો પણ નાણાં જે કાર્ય માટે વાપરવાનાં હોય તે બીજા કોઈ કામ માટે વપરાય જ નહીં. આ છે ‘શુદ્ધ કાર્યવ્યવહાર’.

**“ઊઠો ! હિંમતવાન બનો !
તમારા ભાગ્યનાં નિર્માતા તમે પોતે જ છો.”**

જરૂર છે મદોની, સાચા મદોની. બીજું બધું તો થઈ રહેશે પણ શ્રદ્ધાવાન, નિષ્ઠાવાન, ખંતીલા અને નિષ્ઠાતી ઊભરાતા નવયુવકોની જરૂર છે. આવા સૌ નવયુવકો મળી આવે તો આ જગતની કાચા પલટી જાય.

વેદોમાં એક શબ્દ વારંવાર આવે છે: ‘નિર્ભયતા’. કોઈ પણ જાતનો ડર ન રાખો. “ભય એ નિર્ભયતાની નિશાની છે.” દુનિયા તિરસ્કાર કરે તો પણ માણસે પોતાનું કર્તવ્ય નિષ્ઠાપૂર્વક બજાવવું જોઈએ.

હું કોઈ ભવિષ્યવેદતા નથી છતાં પણ મને એક દ્રશ્ય સ્પષ્ટ દેખાય છે કે “પ્રાચીન ભારતમાતા ફરીવાર જાગ્રત બની છે. નવચેતના ભરી યશસ્વી બની ફરીવાર સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન થઈ છે.”



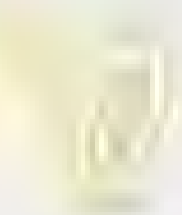
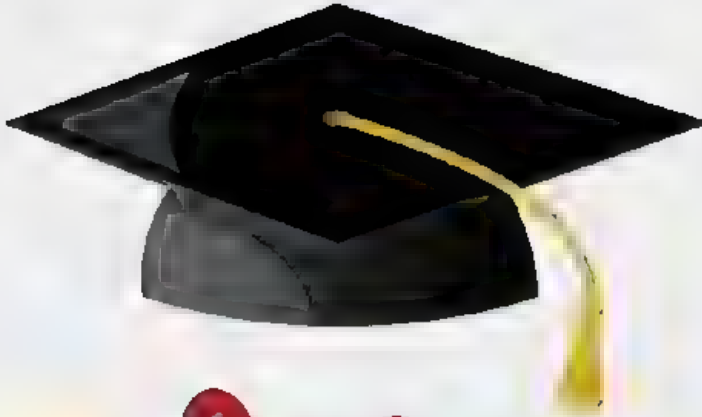
બાપના હૃદયને દીકરીથી વધારે કોણે જાણ્યું છે ?

સાસરિયાનું દુઃખ સહન ના થય ત્યારે દીકરી નાછૂટકે
મા આગળ અંતરની વેદન ખોલે છે. પાછું એ ગભરૂં હૃદય
બાપની ચિંતા પાટ કરે.

“બા, મારા બાપુને વાત કરતી નહીં. નકામી ચિંતા કરશે.
“અહીં લાખ રૂપિયાનો સવલ એ થાય કે બાપને ચિંતા ન
થાય એની કાળજી લેનારી દીકરીએ એનાં દુઃખ ‘મા’
આગળ કેમ રોયાં હશે? કરૂણાનં સગર જેવી કાઠી દીકરી
જાણે છે દીકરીના દુઃખ સંભળનની ‘મા’ આંસુડાં સારીને
દુઃખને હળવુ કરી શકશે. બાપ આંસુ નહીં સારી શકે.
દીકરીના દુઃખે બાપ અંદરને અંદર બળ્યા કરશે. સાસરે
સહન કરતી દીકરી જાણે છે.

‘માનું હૃદય તૂટ્યું તો સાંધી શકાશે, બાપનું તૂટ્યું તો
સંધાતા ભવ લાગે....’

બાપના હૃદયને દીકરીથી વધારે કોણે જાણ્યું છે?



આજના શિક્ષણનું મૂલ્ય કેટલું?

ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંદિયા, દોલ



કેળવણીની વાત આવે એટલે આંખ સામે તરત પ્રાચીન ગુરુકુળો તરવરે છે. બ્રહ્મચર્યશ્રમ દરમિયાન બાળકો ગુરુના આશ્રમમાં વિદ્યાભ્યાસ માટે જત આવતા ગુરુકુળો જંગલોમાં નદી કિનારે હતા. જ્યાં ગરીબ અને તલંગર દરેક બાળકોને એક સરખું શિક્ષણ આપવામાં આવતું શિક્ષણની સાથે બાળકોને એક સાફ સફાઈ, ગુરુની સેવા ચાકરી, ભીક્ષા મંગવ જવું અને પોતાના તમામ કાર્યો પોતે જ કરવાનું પણ શિક્ષણ અપાતું સાથે શિક્ષણમાં સમાજજીવન, રાજનીતિ, ધર્મ, અર્થતંત્ર વિજ્ઞાન વગેરેના પાઠો પણ શિષ્યને ભણાવતા. ગુરુની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન એક પણ

શિષ્ય કરતો નહોતો. ગુરુ પણ પોતાના શિષ્યોને પોતાના પુત્રની જેમ જ સંભાળ રાખત, એ હતું પ્રાચીન શિક્ષણ.

“સફળ શિક્ષણ સફળ જીવનનો પાયો છે.”

અ ઉક્તિ પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણ માટે ઉચિત છે. કારણ દેશ વિદેશથી અસંખ્ય વિદ્યાર્થીઓ ભારતમાં શિક્ષણ માટે આવતા, તક્ષશિલા, નલંદા અને વલ્લભી વિદ્યાપીઠો શિક્ષણનું ધામ ગણાતી આ વિદ્યાકેન્દ્રો શિક્ષણની સાથે શિસ્ત, સંસ્કાર, પ્રમદિકતા, માનવતા, નીતિપ્રચારણ, કર્તવ્યનિષ્ઠાન કેન્દ્રો ગણાતા.

“આરમ્ભાણના ટૂંકડાઓ માટે જેવી જિલ્કલા છે, તેવી જ માનવ આત્મ માટે કેળવણી છે.”

જેમ જિલ્પી ટાંકણા વડે કંડારીને પથ્થરમંથી સુદર પ્રતિમ, બનાવે છે. તેમ શાળ બાળકને શિક્ષણ આપીને તેનું નવસર્જન કરે છે. શિક્ષક બાળક (વિદ્યાર્થી)ને સંસ્કારનું સૌચન કરી બાળકને ધડે છે.

શિક્ષણના ત્રણ વર્ણન શબ્દમાં સમગ્ર વિશ્વ સમાઈ જાય છે. અજ્ઞાન, રક્તદાન અને નેત્રદાનની જેમ વિદ્યદાન શ્રેષ્ઠદાન છે. રિમેન્ટ કોંક્રીટથી બનાવેલા ઓરડામાં જઈ રે શિક્ષણકાર્ય અરંભાયું છે, ત્યારે આજે એકવીસમી સદીન વિદ્યાર્થીમ’ શ્રમ પ્રત્યે સૂર અને શિક્ષણ વિશેની અભિરુચિ વધતી જોવા મળે છે. શિક્ષણના મળાયા અને સ્તરમાં ગોઠાવાય જેવી ગતિએ પરિવર્તનો આવતા શિક્ષણ સામે આજે મોટા પડકારો ઉપસ્થિત થયા છે. અપણે શ્રી માટે શિક્ષણ લઈએ છીએ અને મથીએ છીએ? શિક્ષણનું દ્યેય શું છે? ફક્ત નામન મેળવવા કે સારી નોકરી મેળવવા, વધારે કુશળ બનવા કે બીજાઓ પર વધારે અધિકાર ભોગવવા જ જો આપણે શિક્ષણ અપાનું હોય તો એ શિક્ષણ અર્થ વિનાનું બની રહે છે. આપણે ફક્ત વૈજ્ઞાનિકો બનાવીએ, પુસ્તકોને વરેલ જાનીઓ બનાવીએ કે જ્ઞાન પાછળ ઘેલ બનેલ નિષ્ણાંતો બનાવીએ એટલા માટે જો અપણે કેળવણી આપીએ તો આપણે દુનિયાના વિનશમાં અને એના દુઃખમાં ઉમેરો જ કરત જઈશું.

શિક્ષણની સાચી કિંમત શું છે?

શિક્ષણ જો જીવનના ઊંચ અને વિશાળ રહસ્યને શોધવામાં મદદ ન કરે તો એ શિક્ષણનું મૂલ્ય અર્થહીન છે. જ્યાં સુધી શિક્ષણમાં વિકાસ અને અખડ જીવનની સમગ્ર દ્રષ્ટિ ન આવે ત્યાં

સુધી એવા શિક્ષણનો ત્રાગો અર્થ નથી. આજનું શિક્ષણ વ્યક્તિમાં સંપૂર્ણ સમજ જાગ્રત કરવાને બદલે શિક્ષણ એને કોઈ વિચાર શ્રેણીને અનુરૂપ થવા ઉત્તેજન આપે છે, અને પોતના અભ્યારે સમગ્ર સમજ મેળવવામાં અંતરાચરૂપ નીવડે છે. અભ્યારે આપણે જેને શિક્ષણ કહીએ છીએ એ તો પુસ્તકોમથી માહિતી અને જ્ઞાન એકત્ર કરવાની બબત છે. શિક્ષણ એટલે તો “જીવન સંગ્રામમાં આવતી મુસીબતો સામે નીડરતાથી ટક્કર ઝીલતાં શીખવે”

આજનું શિક્ષણ સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ નીવડ્યું છે, કારણ કે એ કલા - કૌશલ્યન જ્ઞાનને વધારે મહત્ત્વ આપે છે. ફક્ત કૌશલ્ય કેળવવાથી અપણે વૈજ્ઞાનિકો, ગણિતશ્રીઓ પુલ બાંધનારાઓ અને અવકાશને જીતનારાઓ પેદા કરી શક્ય છે. આજનું શિક્ષણ માત્ર બહુ કુશળતા સાથે નિરખત ઘરાવે છે, અને માણસન આંતર સ્વભાવની સદંતર અવગણના કરે છે, કે હેતુપૂર્વક એને વિકૃત કરે છે. આજન શિક્ષણમાં ચેતના નથી, રોથી બાળકો સદ્ગુણી અને ચારિત્ર્યશીલ બની શકતાં નથી, એનું મૂળ કારણ છે, શિક્ષણમાં અધ્યાત્મિકતાનો અભાવ. જીવનમાં અધ્યાત્મિકતાને અભાવે આજનો મનુષ્ય પાશવીવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓનો ગુલામ બનતો જાય છે. સમાજ, દેશ અને વિશ્વને અમનવીર કૃત્યમથી ઉગારવા હોય તો આપણે બાળકોમાં આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સિંચન કરવું જોઈએ.

“આત્મારૂપી જહાજનું લંગર કેળવણી છે અને સદ ચારિત્ર્ય છે.”

આજનું શિક્ષણ મનુષ્યના એક જ અંગને ખીલવે છે અને બીજા અંગો પ્રત્યે બેદરકારી દાખવે છે. શિક્ષણકાર્ય નિષ્ણાંતોનો ધંધો ન બની જવો જોઈએ. આધુનિક કેળવણી આપણને વિચારશૂન્ય માનવીઓ બનાવી રહી છે.

શિક્ષણ સરકારના હાથમાં હોય એ એક સંકટમય પરિસ્થિતિ છે. શિક્ષણ જ્યાં સુધી સરકારનું કે ધર્મનું ચા સંપ્રદાયનું સાધન બની રહે છે ત્યાં સુધી, જગતમાં જાતિ અને સુવ્યવસ્થાની આશા રાખવી મિથ્ય છે અને છતાંય, વધારે ને વધારે રાજસત્તાઓ બાળકોને અને એમના ભવિષ્યને ખોટાના હવાલે લઈ રહી છે, ત્યારે એટલું જ કહીશ કે, ફક્ત માહિતીઓ આપે એ શિક્ષક નહીં. જે માણસ પ્રજા અને સત્યનો માર્ગ ખતાવે એ જ શિક્ષક. આથી શિક્ષકે પણ પોતાનું કર્તવ્ય સમગ્ર નાગરિક ઘડતર કરવું જોઈએ. કારણ જ્યાં સુધી શિક્ષણ આપવાનું કાર્ય એક ઘંઘો, આજીવિક નું એક સાધન જ રહેશે, એ એક પવિત્ર કાર્ય થઈ રહેશે નહીં, ત્યાં સુધી,

આપણી અને દુનિયાની વચમાં એક મોટું અંતર રહેવાનું જ તેમજ ઘર્ષણ અને દુશ્મનાવટ પણ રહેવાનું.

અંતે એટલું જ કહીશ કે જીવન એ ઊંડા પાણીનો કૂવો છે. કોઈ નાની ડોલ લઈને આવે તો થોડું જળ લઈ જાય; મોટું વસણ લઈને આવે તો એનું પોષણ કરે અને એનો નિભાવ કરે એટલું પુષ્કળ પાણી લઈ જાય, શાળા એ યુવાનોનાં મગજ, હકીકતોથી અને હુન્નર ઉદ્યોગના જ્ઞાનથી ભરવાને બદલે એમને એમનો વ્યવસાય અને એમની જવાબદારીઓ સમજવામાં મદદ કરવી જોઈએ.

માણસને ભગવાને જીભ આપી ને બરબરનો સંકંજામાં લીધો છે. માણસ સ્વદનો ગુલામ બાની રહ્યો અને બોલવામાં બેફાટ થઈ ગયો

**બોલતા પહેલાં
સો વાર નહીં તો
કમસે કમ દસ વાર
તો વિચારો!**

શકતું નથી, આ હાડકા વિનની જીભે કેટલાંયજી જીવન ભરી નાખ્યા છે. જે માણસ વગર વિચાર્યો ઉતરવળે દલિહા કરી નાખે છે એને પાછળથી ખૂબ જ પસ્તાવું પડે છે. ઘણીવાર બોલી નાખીને

‘વેરી સૌરી’ કહેનાર

મોટા ભાગના

રોગો જીભના ચટાકાને કારણે થાય છે. એ જ રીતે જીવનમાં મોટાભાગની મુશ્કેલીઓ વગર વિચાર્યો બોલવાને કારણે આવે છે. હાડકા વિનની જીભ કાળુમાં જ નથી રહેતી, કેટલાંયજી હાડકા ભંગવી નાખે છે. બસ કંઈક થયું એટલે માણસ વિચાર્યા વિન ભરી નાખે છે માટે વિચાર કરવો જો સૌથી વધારે જરૂરત હોય તો એ બોલતી વખતે છે કરણ કે એક વખત બોલ્યાં ગયા પછી એ પછુ વાળી

લોકોનો તોટો નથી. પણ જીભમથી છૂટેલ તીર ‘વેરી સૌરી’ ના કોઈ નરકોથી પાછ વળતા નથી

બોલતા પહેલાં સો વાર નહીં તો કમસે કમ દસ વાર તો વિચાર કરો જ. એક ક્ષણ, માત્ર એક જ ક્ષણ થંભીને વિચારો કે, હું શું બોલી રહ્યો છું? બસ પછી કંઈ તકલીફ નહીં પડે.



પરિવર્તનથી ડરો નહીં, પરિવર્તનનું સ્વાગત કરો... તેનો લાભ ઊઠાવો...

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ



પરિવર્તનને તકોના રૂપમાં જોવાનું શરૂ કરો:

સ્મર્ટ લોકો પરિવર્તનને તકના રૂપમાં જુએ છે. તેઓ પરિવર્તનોમાંથી લાભ ઊઠાવવાની પ્રવૃત્તિઓ શોધે છે. સફળ થવા આવી દ્રષ્ટિકોણ રાખવો જરૂરી છે. તમે પરિવર્તનનું સ્વાગત નવી તકોના રૂપમાં કરી શકો છો. તમે નવી પહેલને પોતાનો ઉત્સાહ ફરી જાગ્રત કરનારી સુંદર તક તરીકે પણ જોઈ શકો છો. જીવનમાં પરિવર્તન તો અત્યંત રહેશે અને તમ દે તે સ્વીકારવા પણ પડશે

સંજોગો પર નિયંત્રણ હાંસલ કરતા શીખો:

જીવનમાં તમને દરેક ક્ષેત્રે આ બાબતો

વિશે વિચારવું જોઈએ, જે તમે કરી શકો છો, જેથી તે હાંસલ કરવામાં તમારી શક્તિઓ પ્રબળ રહે. તમારી સાથે સકળાયેલ સંજોગો પર નિયંત્રણ રાખતા. શીખો. સ્પર્ધાક રીતે તમે સફળતા ત્યારે જ હાંસલ કરશો, જ્યારે એ સ્વીકારશો કે તમે જે બનવા ઇચ્છો છો, તે તમારા પર જ નિર્ભર કરે છે. તમે જ તેન માટે જવાબદાર છો.

આદતો બદલવા મજબૂત યોજના બનાવો:

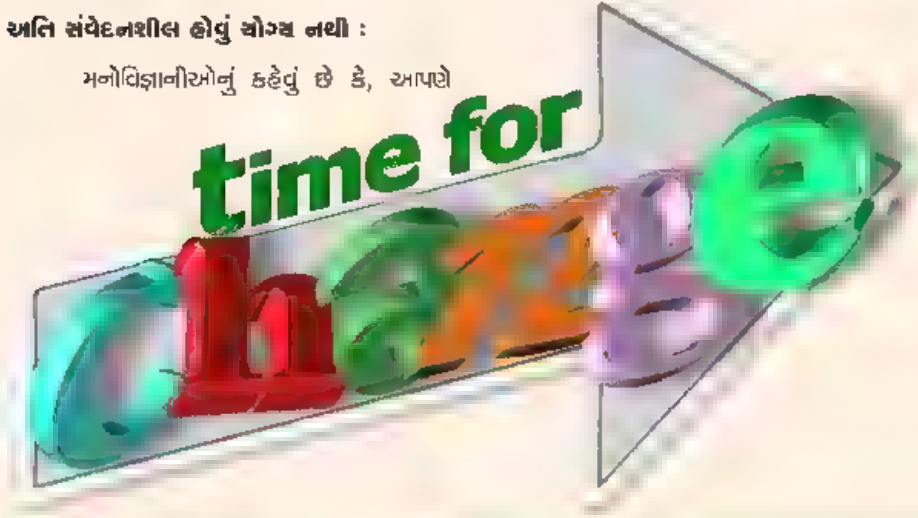
કોઈ ખરાબ આદત તમારામાં હોય તો તેન વિશે જાણ થાય એટલું પૂરતું નથી. તે

સુધારવા માટે તમને પોતાના લક્ષ્ય પર નજર રાખવી જોઈએ અને એ મુશ્કેલીઓ વિશે વિચારવું જોઈએ જે લક્ષ્ય મેળવવામાં મર્ગમાં વચ્ચે આવી શકે છે. તમે એ આદતો વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો, જે ભવિષ્યમાં આવી શકે છે અને પછી તે પ્રમત્રે તેનો સામનો કરવા મજબૂત થોજના બનાવો.

જે કરીએ છીએ, તે પોતાની અંગત ઓળખ અને આત્મસમ્મન માટે છે. તમે બીજાના કામ કે તેની પ્રતિક્રિયાઓને લઈને અતિ સંવેદનશીલ છો, તે તમે દરેક વાતને એવી જ રીતે લેશો, જાણે તેમણે જે કર્યું છે, તે જાણી જોઈને કર્યું છે, જ્યારે મોટા ભાગના મામલામાં વાત કંઈક બીજી જ હોય છે.

અતિ સંવેદનશીલ હોવું સોગવ નથી :

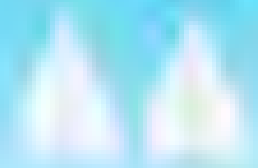
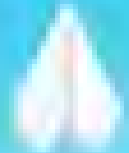
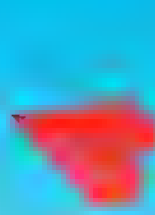
મનોવિજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે કે, આપણે



સમય અને ઊર્જાને વહેંચવાની સરળ રીત.

આધુનિક જીવનમાં લોકો ચારે એટલો સમય નથી હોતો કે તેઓ દરેક કામ જાતે કરી શકે, પછી તેઓ ગમે તેટલા કુશળ કેમ જ હોય. જો દરેક કામ વહેંચવાનું શરૂ કરાય તો સફળતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં વધુ મુશ્કેલી નહીં અનુભવાય. સફળતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે સમય અને ઊર્જા ખાસ પરિણામો મનાય છે. તેમનો સદુપયોગ જરૂરી છે. તેમને વહેંચવાની આ ચાર સરળ રીત અપનાવી શકાય.

- (૧) નક્કી કરો કે ક્યાં સમય નથી બગડવાનો
- (૨) સમય વહેંચવાની રણનીતિ ઘડો
- (૩) અમુક કામ માટે નિયમિત સમય ફાળવો
- (૪) બિનજરૂરી કામો બીજા કોઈને સોંપી દો.



સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ...

કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી

■ સુરત ■



વાત જરૂર પણ ખોટી નથી આ એક જ ધારણા સાથે જીવવાનું છોડી દેનાર એનો અ દુનિયમ' તોટો નથી

“સબસે બડા રોગ, કયા કહેંગે લોગ.”

દુનિયા શું કહેશે, બીજા શું કહેશે, આજુબાજુમાં બેઠેલા અને મને ઓળખતા લોકો શું કહેશે એ વાતની ફિકર સતત સતવતી રહે છે. ઘોટી પહેરીને ફરવાની ઈચ્છા છે, પહેરવી ગમે પણ છે અને એ પહેરવી પણ છે જ; પણ નડતર બીજું કોઈ નથી, નડતર દુનિયા છે; સમાજ છે અને નડતર એ બધા છે જે બદલ ઓળખે છે અને વાતો કરવાના છે કયા કહેંગે લોગ? લોકો શું કહેશે એ વિચારની સાથે જ ઈચ્છાનું મનમરણ થાય છે અને આ મનમરણ સાથે જ તમે દુનિયા માટે જીવવાનું શરૂ કરી દો છો

શું કામ, કયા કારણે ?

મત્ર એક જ કારણે અને એક જ ઈચ્છાથી કે કોઈ ખરાબ ન બોલવું જોઈએ, કોઈને વાંકું ન

પડવું જોઈએ અને કોઈને મારું ન લાગવું જોઈએ. મારું નહીં લગડવની અને કોઈ સાથે વાંકું ન પડે એવી માનસિકતા વચ્ચે જ તો કયાંક અને કયાંક જાતને મારી નાખવાની અવસ્થા શરૂ થઈ જાય છે અને આ અવસ્થા જ તો કોઈ એક ખૂણમાં તમારી લાજને દફનાવીને રાખે છે. બહુ ખોટું થઈ રહ્યું છે, જરૂરી જરા પણ નથી કે દુનિયા શું બોલે અને શું કહે, જરૂરી એ પણ નથી કે તમે દુનિયા માટે કંઈ વિચારો અને જરૂરી એ પણ નથી કે દુનિયાની પરવા, દરેક મુદ્દે અને દરેક તબક્કે દુનિયાની પરવા સાથે જીવવાની અવસ્થા પણ હવે નથી રહી. જરૂર વિચાર તો કરો, કેટલા વર્ષ જીવી લીધું અને હવે કેટલાં વર્ષ જીવવાનાં બાકી રહ્યાં છે. અધૂરી ઈચ્છા, અધૂરું સપનાં અને અધૂરી મહેચ્છ એ સમયે વધારે દુઃખી કરતાં હોય છે જે સમયે હાથ અને પગમ' તાકાત ઓસરવાની શરૂ થઈ જાય છે. ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે સાથે રહેલાઓની એકિંગટ આંખ સામે જ શરૂ થઈ જાય છે.

મોત, ચસ, મોત.

એક વખત મોતનો એહસાસ દરેકે દરેક વ્યક્તિને થવો જોઈએ. એ એહસાસ, એ અનુભવ જીવનનું મૂલ્ય સમજાવી દેનાર હશે.

એક વખત, માત્ર એક વખત મોતનો જર અમરતો સ્પર્શ થઈ જવો જોઈએ. જે જીવનને ગેરવ્યાજબીપણે લોકોના કદમોમાં મુકી દેવામાં આવ્યું છે એ જીવન ફરીથી એ સ્થાનથી પાછું લઈને એને નવેસરથી ઉત્સવ બનાવવાનું મન થઈ આવશે. જરૂરી નથી કે ઉત્સવ અને અવસરના નામે છાકટા થઈને જીંદગી ઉજવવામાં આવે અને એવું તો બીલકુલ નથી કે દરેક વખતે અને ક્ષણેને પગલે બીજા, ત્રીજા, વરમા અને ત્રીજામાં વિચર કરીને હાથ કે પગ અટકાવી દેવામાં આવે. ના, જરાય જરૂરી નથી. જીવવાનું છે, તમારે જીવવાનું છે, અને તમારા માટે જીવવાનું છે, જો આ કામ તમે નહીં કરો તો કોઈ બીજું આવીને જરા પણ મદદ નથી કરી શકવાનું. આ કામ તમારે જ કરવું પડશે, એ યાદ રાખીને જ કે બીજા કોઈએ તમારો વિચાર નથી કરવાનો અને તમારે બીજા કોઈનો વિચાર નથી કરવાનો. જીવવું, મરત રીતે, મન ભરીને અને ઈચ્છા હોય એ રીતે

કયા કહેંગે લોગ? નહિં વિચારો. એ લોકોનું જે લોકોને મત્ર અને માત્ર તમને સર્ટીફિકેટ આપવામાં રસ છે. ફવારા એ ફવાણી સાથે લગ્ન કરી લીધા, બોલ. આપું કહીને જેને પણ ગૅસિપની ગલી-ગલીઓ કરવી છે, તેની ચોકકસ જગ્યાએ લાત ફટકારીને રહેવું પડે તો એ રીતે રહેવામાં કંઈ ખોટું નથી અને ખોટું હોવું પણ ન જોઈએ. સીધી અને સાદી, સરળ અને ઠર જગી ધરાખરતા જીવનની એક જ હોય. મરત રીતે જીવી, મરત

રીતે રહો. જો આ મરત થવામાં કોઈને પેટનો દુઃખ વો થઈ જતો હોય, તો ટૂંકની પાછળ લખેલ સ્વોગનમાંથી એક સ્વોગન તેના નામે કરી દેવાનું : યુરી નજરવાલે તેર મૂંઢ કાલ

જરૂર નથી કે દરેક વખત કળા મોઢાન હશે તેના જ પેટમાં દુખાવો ઉપડશે. નિરમ વોશિંગ પાવડરની સફેદીના ચમકારા જેવા ઘોળ દૂધ જેવાઓના મન પણ કળા હોવની શક્યતા છે અને તેના પણ પેટમાં તમરા માટેનો દુઃખાવો હોઈ શકવાનો. પણ એ હોય તો હોય, તે તેનું કામ કરે છે ને આ કામ તેના ભાગે જ રહેવ દેવાનું છે. કદાચે ભૂલવું નહીં કે હજાર હાથલાળાએ તમારો જન્મ દુનિયાના પેટમાં દુઃખાવો કરવ મટે જ કર્યો છે. તમારી છાતીમાં દુઃખાવો થાય અને અફસોસ મનમાં ભાર બનીને રહે એ કરત દુનિયા નો પેટનો દુઃખાવો બનવામાં માલ છે. અને સાર પણ છે જ. ઓશો કહેતા : સખસે ખડા રોગ, કય કહેંગે લોગ. ઓશો એ કહ્યું, પણ એ પછીના અ પ્રકારની ધિમારીમ થી કેટલા બહાર આવ્ય એ પણ એટલું જ મહત્વનું છે. છાકટા નથી થવું, પણ ઈચ્છા મુજબ જીવવું છે. નલેશીની દુનિયામાં મરત નથી થવું, પણ મન ભરઈ જાય એ રીતે જીવવામાં વ્યસ્ત રહેવું છે અને બિન્દાસ્ત બનીને જીવવું છે. વાત જર અઘરી છે, ભારે છે; પણ સચ્ચાઈ સાથેની છે, જે દિવસે તમારા મટે કોઈને બળતરા થય એ દિવસે મંદિરે જઈને એક શ્રીફળ વઘેરી આવજો.

અને તમરા ઈષ્ટદેવને શીશ નમાવીને કહેજો પણ ખરા : 'હે દદા, હે

માડી, બળતરાનો આ ડોઝ તેમનો ચાહુ રહે એવી શક્તિ પ્રદાન કરજે. પણ જરા જલદી કરજે, કલનો ડોઝ છે, પણ પરમ દિવસ માટે દુષ્કાળ છે'



ટામેટા

ઈમ્યુનિટી વધારે છે કેન્સરથી બચાવે છે



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ



ટમેટા એક એવું શક છે જે દરેક ઘટમા ખવાય છે, પરંતુ તે માત્ર શકત જ નહીં પરંતુ સુપરફૂડ છે. તે વજન, આંખનું તેજ, બ્લડપ્રેશર, બ્લડશુગરને સંતુલિત રાખવાની સાથે જ કેન્સર, હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક જેવી ગંભીર બીમારીઓથી બચવામાં પણ મદદ કરે છે. ટામેટા રાઈને ખાવાથી તેની કોશિકાઓનું પડ તૂટી જાય છે, જેના કારણે શરીર તેનાથી મળતા પોષક તત્વોને સરી રીતે અવશોષિત કરી લે છે.

ટામેટાથી થતા ફાયદાઓ :

બરપૂર ઓન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ :

ટમેટામાં લાઈકોપેન નામનું કેરોટીનોઈડ હોય છે. જેમાં ઓન્ટીઓક્સિડન્ટ ગુણ હોય છે. જેના કારણે તેનો રંગ લાલ હોય છે. લાઈકોપેન

ફ્રી-રેડીકલ્સ સામે લડવા ઉપરાંત કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. ઈમ્યુનિટી વધારે છે. ધમનીઓને કડક થતી બચાવે છે. બ્લડ કલોલિંગનું જોખમ ઘટે છે.

કેન્સરથી બચાવે છે :

હર્વર્ડ સ્કૂલના ન્યૂટ્રિશન ડિપાર્ટમેન્ટના અનુસાર ટામેટામાં બીટ-કેરોટિન હોય છે. અમેરિકાની નેશનલ લાઈબ્રરી ઓફ મેડિસિનનું રિસર્ચ જણાવે છે કે, લાઈકોપીન અને બીટા-કેરોટીન ભેગામળીને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, બ્રેસ્ટ કેન્સર અને પેન્ક્રિયાટિક કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.

આંખો તંદુરસ્ત રાખે છે :

ટમેટામાં લ્યૂટીન અને જેકોનેથિન નામનું કરોટિનાઈડ્સ પણ હોય છે. આ કરોટિન ઈડ્સ

આંખની રેટિના અને લેન્સમાં પણ હોય છે જે ક્રોટિનાઈડ્સ પ્રકારના અને નુકસાનકારક કિરણોને ફિલ્ટર કરે છે, જેથી આંખને નુકસાનથી બચાવે છે.

હૃદયના રોગોનું જોખમ ઓછું કરે છે :

ટ મેટામાં લાઈકોપીન, બીટા કેરોટીન ફોલેટ, પોટેશિયમ, વિટામિન-સી, ફ્લેવોનોઈડ્સ અને વિટામિન ઈ જોવા મળે છે. જે લિપોપ્રોટીન અને વેસ્ક્યુલર કોશિકાઓને ઓક્સિડેશનથી મળે છે. જે લિપોપ્રોટીન અને વેસ્ક્યુલર કોશિકાઓને ઓક્સિડેશનથી બચાવે છે. હકીકતમાં ઓક્સિડેશનને કારણે જ દમનીઓમાં પ્લેક એકઠો થાય છે, જેનથી હૃદયરોગોનું જોખમ વધે છે. આ ઉપરાંત ટમેટા પ્લેક પ્રેશર અને ખરાબ

કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઘટાડે છે. ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ હૃદયરોગોનું સૌથી મોટું કારણ છે.



- શક્તિ અને ઝંનૂનથી વધુ અસરકારક ધીરજ અને સમય છે વાસ્તવમાં, તે જ કમ કરે છે

- આ દુનિયામાં જે પ્રકારની મુર્ખતા જોવા મળી રહી છે, તેની અગળ દુનિયાન દરેક મગજ શક્તિહીન જોવા મળી રહ્યા છે.

- એક વિવેક વગરના મિત્રની ખતરનાક કંઈ જ નથી, તેનાથી તો બુદ્ધિશાળી શત્રુ સારો છે.

- લોકોને તેમના બહુ વ્યક્તિત્વથી કદ સેચ આંકવા ન જોઈએ

શક્તિ અને ઝંનૂન સમય ધીરજ કાચ કરે છે

અપણા મઠે કોઈ રહસ્યાનો રહસ્ય રખાવી વાદુ વજનદાર કંઈ નથી

- જો તમારે શિયાળ સાથે વ્યવહાર કરવો પડે તો તેની દરેક

ચાલ વિશે સમજવું પડશે.

- સાચો પ્રેમ દુર્લભ છે, પરંતુ સચી મિત્ર વધુ દુર્લભ છે.

- આજનો અડધો દિવસ, કાલના પૂર દિવસથી બહેતાર છે.

- જેને દે લા કુતેન
(મશહૂર ફ્રેંચ લેખક)

કળશિયો અને પાણી...

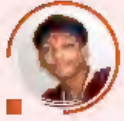
મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક કળશિયાને પાણીથી ભરવા મા આપ્યો હતો. પાણી કળશિયામાં ઠર્યા પછી અભિમાન ધરી તેને કહેવા લાગ્યું, “અલ્યા, તો મને ઝાલી રાખ્યું છે ત્યાં સુધી તારાથી બીજું કાંઈ કામ થઈ શકતું નથી. એ ઉપરથી હું સમજું છું કે હું તારે મથે શેઠ છું. ને તું મારો નોકર છે.” કળશિયો ગુસ્સે ભરાઈને બોલ્યો, “અરે અહંકારી જાન! હું તો એમ સમજતો હતો કે તું મારે આધારે રહ્યું છે, તો તે માટે મારો ઉપકાર માનશે, પરંતુ તું તો મને સમેથી નીચો પડે છે, તો હવે તું નમકહરામીનો બદલો જોઈ લે.” એમ કહી કળશિયો ઊંઘી વળી ગયો અને તેમનું પાણી જમીન પર ટોળાઈને હતુ ન હતુ થઈ ગયું.

બોધ : કેટલાંક માણસો એવા અભિમાની અને નમકહરામ હોય છે કે, જેઓ તેમને આજનો આપી નિભાવે છે તેમને જ મથે ચઢી

બેસવા માગે છે. પોતાની ટુંકી સમજથી તેઓ ઉલટું એવું જ સમજે છે કે અમારા વડે જ એનો નિભાવ થાય છે. એવા અધમ માણસોની શુદ્ધ ત્યારે જ ઉદ્ધ છે કે, જે મારસોને આધારે તેઓનો નિભાવ થતો હોય છે તેઓથી તેઓ જરૂરે છૂટા પડે છે, યા તેઓ તેમને કઠી મૂકે છે. માણસને ઘટે છે કે જેને આધારે પોતે નભતો હોય તેનો ઉપકાર માની નમ્ર રહેવું. પોતે જો તેને કાંઈ કામ લાગતો હોય તો તે માટે તેના પર પાડ ચઢાવવો નહીં



ડૉક્ટરે છગનને તપાસતા પૂછ્યું, “છગન તને કયારેય ન્યુમોનિયાની તકલીફ થઈ છે?”

છગને તરત જવાબ આપ્યો, “હા ડૉક્ટર સાહેબ, હું નાનો હતો ત્યારે અંગ્રેજીના કલાસમાં ન્યુમોનિયાનો સ્પેલિંગ લખવામાં બહુ તકલીફ થઈ હતી!”

ડૉક્ટર બેહોશ...!

* * * * *

છગને મગનને ગુસ્સામાં એલફેલ કહ્યું, મગને પૂછ્યું, “અલ્યા ગુસ્સામાં બોલે છે કે મસ્તીમાં?”

છગને કહ્યું, “ગુસ્સામાં.”

મગન બોલ્યો, “તો ઠીક છે, બાકી મને મસ્તી જરાય પસંદ નથી.”

* * * * *

પરીક્ષામાં એક પ્રશ્ન પૂછાયો હતો કે, “ચેલેન્જ કોને કહેવાય?”

મેં આખું પેપર ખાલી છોડી દીધું અને છેલ્લા પેઈજ પર લખી દીધું, “અગર તારામાં હિંમત હોય તો પાસ કરીને બતાવ...”

* * * * *

ડૉક્ટર : “તમને ના પાડી હતી કે હમણાં ઘરનું જ ખાવાનું રાખો, તોય તમે પાછા ગાંઠીયા ખાધા?”

દર્દી : “પણ સાહેબ ગાંઠીયાવાળા સાથે અમારે ઘર જેવો સંબંધ છે.”

* * * * *

છગને મગનને પૂછ્યું, “અલ્યા મગન, સૂરજ રાત્રે કેમ નથી નીકળતો!”

મગને કહ્યું, “કોણે કહ્યું કે નથી નીકળતો? બિલકુલ નીકળે છે રાત્રે!”

છગને એકદમ કન્ફ્યુઝ થઈને પૂછ્યું, “અલ્યા, તો દેખાતો કેમ નથી?”

મગને તરત જવાબ આપ્યો, “અરે બબુચક, અહીં બેઠા બેઠા થોડી દેખાશે! સૂરજને જોવો હોય તો ખાઉંધરા ગલીમાં રાતના જાગે. ત્યાં રોજ રાત્રે રેકડી પર પાઉંભાજી વેચતો હોય છે.”

* * * * *

છગન અને મગન રસ્તામાં મળી ગયા.

છગને મગનને પૂછ્યું, “તારા ઘરે ફિજ છે?”

મગન બોલ્યો, “હા છે ને !”

છગને પૂછ્યું, “ચાલે છે?”

મગને પૂછ્યું, હા ભઈ ચાલે છે!”

છગને કહ્યું, “અલ્યા પકડી રાખજે, ભાગી જશે!”

આ સાંભળીને મગન ગુસ્સે થઈને જતો રહ્યો.

છગને ફરી પૂછ્યું, “મગન તારા ઘરે ફિજ છે?”

મગને ચિડાઈને કહ્યું, “ના નથી!”

છગન તરત બોલ્યો, “કીધું તું પકડી રાખજે, જો ભાગી ગયું ને!”

મગન બેહોશ...!

* * * * *

પિતા : રિઝલ્ટ કેવું રહ્યું તારું?

પપ્પુ : કલાસ ટીચર કહેતા હતા કે તારે ૧ વર્ષ હજી આ કલાસમાં થઈ જશે.

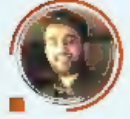
પિતા : બેટા, ભલે બે-ત્રણ વર્ષ થાય, પણ નાપાસ નહીં થાતો....!

યુરિક એસિડ

શરીર માટે નુકસાનકારક...

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ

જામનગર



યુરિક એસિડ શરીર માટે નુકસાનકારક છે. જ્યારે શરીર પ્યૂરિન નામનું રસાયણ છોડે છે ત્યારે યુરિક એસિડ બને છે. યુરિક એસિડ કિડનીની મદદથી પેશાબ માર્ગે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે યુરિક એસિડ શરીરની બહાર નથી નીકળી શકતું ત્યારે તે ક્રિસ્ટલનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને સાંધામાં જમા થાય છે અને તેના કારણે ગાઉટ નામની બીમારી થાય છે. તેનાથી હાડકાઓ અને સાંધામાં જોરદાર દુઃખાવો થાય છે. યુરિક એસિડના વધારે સ્તરથી ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ, હૃદય વલડપ્રેશર અને ફેટી લીવર જેવી ગંભીર બીમારી થઈ શકે છે.

યુરિક એસિડથી બચવાની સૌથી સરળ અને સારી રીત છે પ્યૂરીનયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોથી પરેજી પાળવી. કેટલીક દવાઓ અને તબીબી સારવાર પણ તેમાં મદદ કરે છે. જીવનશૈલી અને આહાર-વિહારમાં ફેરફાર કરીને યુરિક એસિડના સ્તરને ઘટાડી શકાય છે. જોકે, મોટાભાગના કેસમાં યુરિક એસિડ અથવા ગાઉટને રોકવા માટે ભોજનમાં ફેરફાર કરવું એકલું જ પૂરતું નથી. તેની સારવાર માટે ક્યારેક-ક્યારેક દવાઓની પણ જરૂર પડે છે. ફળ, શાકભાજી અને શિંગોથી ભરપૂર વનસ્પતિ આધારિત ભોજન લેવું હિતાવહ છે.

સ્વાસ્થ્ય વગર બધું જ 0 છે.

સ્વાસ્થ્ય

ધન

સપનાઓ



1

કાર્ય



0



0

પરિવાર



0



0

આભાર

દશનામ
સરકયુલર



ૐ નમો નારાયણ,

આપ સૌને દિપાવલી અને નૂતન વર્ષની
એડવાન્સમાં હાર્દિક શુભકામના...

‘દશનામ સરકયુલર’ ઈ-મેગેઝીનનો
ત્રીજો અંક આપ સૌને ગમ્યો અને ઘણા
લોકોએ પોતાના અભિપ્રાય પણ મોકલીને મારા
આ પ્રયાસને બિરદાવી મારો ઉત્સાહ વધાર્યો તે
બદલ આપ સૌનો આભાર અને આનંદની
લાગણી સાથે આ ચોથો અંક આપની સમક્ષ
રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ
આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે.
અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક
આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી
પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રેલેહીજનોને
પણ જરૂર શેર કરજો.

‘દશનામ સરકયુલર’ ઈ-મેગેઝીનમાં
સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી
સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા
સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે
અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર
પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી

મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

‘દશનામ સરકયુલર’ ઈ-મેગેઝીનને
ઠજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો
આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય
અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ**
પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો
ઉત્સાહ વધારશે.

‘દશનામ સરકયુલર’ ઈ-મેગેઝીનના
આગળના દરેક અંક આપ અમારી
ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :
<https://t.me/dashnamcircular> પરથી
વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-
સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી

કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી



શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી

સુરજપુરી - દર્શનપુરી



શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી

તન્વી - મંથનપુરી

(રૂબારૂ - જામજોધપુર / સુરત)